

# Ensalada de Pollo Club

Sirve: 4 porciones

## Ingredientes

**1 taza** pasta integral (pequeña, por ejemplo, macarrones o rotelle)

**6 tazas** lechuga romana (o de espinaca bien lavada y trozada)

**2 tazas** vegetales frescos (picados pimiento verde, apio, pella de coliflor, pepino, zanahoria)

**2 tazas** tomate (picados alrededor de 2 tomates grandes)

**1 1/2 tazas** pollo (despellejado, cocido, en cubos media libra de pollo despellejado y deshuesado)

**1/2 taza** aderezo italiano bajo en grasa (opcional)

**1** huevo duro (opcional)

**1/4 taza** queso rallado (o de queso en migajas)

## Preparación

1. Lávese las manos.
2. Cocine la pasta según las instrucciones en el paquete; escurra y deje enfriar.
3. Ponga 1½ tazas de lechuga romana en cada uno de 4 tazones o platos grandes.
4. Combine los vegetales picados, el pollo y la pasta.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>270</b>
<b>Grasa total</b>	<b>6 g</b>
Grasa saturada	2 g
Colesterol	50 mg
<b>Sodio</b>	<b>380 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>29 g</b>
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>24 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

5. Agregue el aderezo; mezcle un poco para cubrir los ingredientes. Divida en partes iguales en 4 tazones grandes.

6. Sobre cada tazón, coloque algunas rodajas de huevo, si lo desea, y 1 cucharada de queso rallado.

Iowa State University Extension, Recipe is Courtesy of the Iowa State University Extension 2009 Calendar, Montana State University Eat Better. Buy Better. recipes